



الرمال السبعة
SEVEN SANDS



Welcome to Seven Sands

A gastronomic pleasure inspired by the rich culture and history of the Emirates.

The United Arab Emirates is made up of seven regions, each with a variation in culture, tradition and cuisine. Seven Sands is a celebration of all the seven Emirates and the rich heritage and values that unite this nation as a whole.

Since the beginning of time, food and eating has taken its place as the central activity of all of mankind and one of the most significant trademarks of any culture. Like pizza is to Italy, truffles to France and cous cous is to Morocco, we want the world and our guests to discover the UAE through our cuisine. At Seven Sands, food is never only about satisfying the appetite. It's about sharing, about honesty, and above all, it's about identity.

As desert, mountain and coastal people, we have been shaped by so much. Not least of all the wandering, trading and bartering nature that has made us a community of sharers right from the very beginning. Our heritage and history is defined by this generosity and for us, there is no greater joy than to remain true to this sentiment. It is with warmth and pleasure that we invite you to dine at our table.

Ahlan wa sahan.

أهلاً بكم في مطعم الرمال السبعة

متعاً الطعام المستوحاة من غنى ثقافة وتاريخ الإمارات.

تتألف الإمارات العربية المتحدة من سبع مناطق تتميز كل منها بثقافة وتقاليد ومأكولات مختلفة، ويمثل مطعم الرمال السبعة احتفالاً بالإمارات السبعة والتراث الغني والقيم التي توحد الأمة ككل.

احتل الطعام منذ قديم الزمن مكانةً محورية في جميع الثقافات، فالبيتزا تأخذنا إلى إيطاليا، والترافل إلى فرنسا، والكشكسي إلى المغرب، هكذا نريد أن يتعزف ضيوفنا على الإمارات العربية المتحدة من خلال مطبخنا. في الرمال السبعة يتعلق الأمر بالمشاركة وليس مجرد إشباع الشهية، ما يميزنا هو المشاركة والإخلاص في ما نقوم به ليعرف العالم هويتنا الحقيقية.

نظراً لكوننا من سكان الصحراء والجبال والسواحل فقد اغتنينا بالكثير، واتسعت تجارينا مع ما خبرناه من حياة التجوال والتجارة والمقايسة التي جعلت منا مجتمعاً يعشق المشاركة قبل كل شيء، كما طعمهم الكرم تراثنا وتراثنا، وليس أحب على قلوبنا من البقاء أوفياء لهذه الروح. ومن هنا ندعوكم بكل الدفء والسرور لتناول الطعام على مائدتنا.

أهلاً وسهلاً.

السلطات والمقبلات

Salads & Appetisers



سلطة الحويض مع المانجو الخضراء
Homeidh with Green Mango Salad

مختارات الرمال السبعة من الميزات الباردة
Seven Sands Cold Mezze Selection



السلطة الخاصة بالرمال السبعة
Seven Sands Signature Salad



البيط المثلج محلياً / جبن بالعصيدة
Local produced Yact Cheese
with Aseeda

Homeidh with Green Mango Salad

(as per market availability)

UAE grown green mango, homeidh leaves, local baby tomatoes tossed with lemon juice, olive oil and spring onions

AED 30



سلطة الحمّيض مع المانجو الخضراء

(حسب توافرها في السوق)

مانجو أخضر مزروع في الإمارات، أوراق الحمّيض، طماطم محلية مع عصير الليمون، زيت الزيتون، بصل أخضر

Seven Sands Cold Mezze Selection

Our selection of hommous, moutabal, tabbouleh, jarjir and Seven Sands signature salad in one platter served with freshly baked bread

AED 40



مختارات الرمال السبعة من الميزات الباردة

مختاراتنا من الحمص، والمتبل، والتبولة، والجرجير، وسلطة الرمال السبعة المميزة في طبق واحد، وتقدّم مع الخبز الطازج

Seven Sands Signature Salad

Tossed rocca and homeidh leaves on marinated sliced beetroot with lemon bezar, olive oil and pomegranate dressing with homemade soft yact cheese, sesame seeds and pumpkin crisps

AED 30

السلطة الخاصة بالرمال السبعة

جرجير مع أوراق الحمّيض وشرائح الشمندر بيزار العين بالليمون وزيت الزيتون والرمان، مع جبنة يقط الطرية المحضرة على الطريقة المنزلية وبذور السمسم واليقطين الهش

Local produced Yact Cheese with Aseeda

Our chef's favorite fresh creamy, yact and ricotta cheese mixed with walnuts, dates, fresh pomegranate, local parsley on balaleet crisp, topped with aseeda served with date syrup and olive oil

AED 35



اليقط المنتج محلياً / جبن بالعصيدة

جبن اليقط والريكوتا الناعمة الطازجة المفضلة لدى الشيف، ممزوجة مع عين الحمل والتمر والرمان الطازج والبقدونس المحلي فوق مقرمشات البلاليط ومغطاة بالعصيدة، وتقدّم مع شراب التمر وزيت الزيتون

Hommous

Chickpea puree with sesame paste, flavoured with tahini and lemon juice, served with Arabic bread

AED 25



حمّص

حمّص مهروس مع الطحينة وعصير الليمون، يقدّم مع الخبز العربي الطازج

Moutabal

Grilled eggplant puree with garlic tahini sauce, flavoured with yoghurt and lemon juice, served with Arabic bread

AED 25



متبل باذنجان

باذنجان مشوي مهروس مع الطحينة، الثوم، الروب وعصير الليمون الطازج

Tabbouleh

Chopped local parsley, tomatoes, onions and mint, mixed with lemon juice and extra virgin olive oil

AED 25



تبولة

أشهر السلطات الصحية مع بقدونس محلي مغروم، طماطم، بصل، نعناع وبرغل مع عصير الليمون وزيت الزيتون البكر

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعام.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

المقبلات الساخنة Hot Appetisers



كبة لحم
Kibbeh Al Bezar

سمبوسة الجشيد (صغار القرش)
Shark Sambousa



ملفوف الجشيد
Jisheed Wrap



Shark Sambousa

Savoury golden fried pastry stuffed with minced shark and infused with bezar spice, served with rocca salad and sweet chili dip

AED 30

سمبوسة الجشيد (صغار القرش)

أشهى المعجنات المقلية الذهبية محشوة بلحم القرش مع توابل البزار، تقدّم مع سلطة الجرجير وصلصة الفلفل الأحمر الحلو

Jisheed Wrap

Flavored bezar and preserved lime on local shark cooked with turmeric, rolled with thin regag bread served with rocca salad, mango date syrup and onion tomato salsa

AED 35

ملغوف الجشيد

ليمون مخلى متبل ببهار البزار على لحم سمك القرش المحلي المطهي مع الكركم، وملغوف في خبز الرقاق، ويقدم مع سلطة الجرجير، وشراب المانجو والتمر وصلصة البصل والطماطم

Grilled Halloumi Cheese

Baked with local oregano, tomatoes, black olives, black sesame seeds and olive oil, served in a traditional clay pot

AED 35

جبنة الحلوم المشوية

تُطهى جبنة الحلوم الشهية في مقلاة فخّارية مع أعشاب الزعتر الخضراء المحلية، طماطم مجففة، زيتون أسود، زيت زيتون، وبذور السمسم

Kibbeh Al Bezar

Baked kibbeh filled with minced lamb meat, pine seeds and almonds, infused with bezar spice, served with rocca salad and tahini sauce

AED 40



كبة لحم

أفراص الكبة الشهية المحشوة بلحم الضأن المفروم المتبل بالبزار، الصنوبر، اللوز، الطحينة، صلصة الفلفل الأحمر الحلو، عصير الليمون، مع الجوز والبصل الناعم، ويقدم مع أوراق خضراء طازجة

Soups

Shorbat Harees

An Emirati style soup made from Abu Dhabi white wheat and infused fresh veal

AED 30

شوربة هريس

شوربة على الطريقة الإماراتية محضرة من قمح أبو ظبي الأبيض ولحم العجل الطازج

Shorbat Addas

Seven Sands lentil soup made with Arabian spices, served with Arabic bread and Al Ain lime

AED 30

شوربة عدس

شوربة عدس الرمال السبعة المحضرة من العدس، التوابل العربية، تقدّم مع الخبز العربي والليمون الطازج

Chef's Soup

AED 30

شوربة الشيف

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعاه.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

الأطباق الإماراتية

التقليدية

Traditional
Emirati



فوقة الروبيان
Shrimp Fouga

فوقة السمك
Fish Fouga



عيش ولحم
Aishu Laham



Fouga

Fouga is a traditional Emirati dish where selected spices and meats are cooked together with perfumed stock and basmati rice. Our homemade bezar is combined with a pinch of saffron and dry limes to create an appetizing aroma and flavour, served with pan jus reduction.

Fish Fouga

AED 65

فوقة السمك



Shrimp Fouga

AED 95

فوقة الروبيان



Chicken Fouga

Garnished with onion crisp and cashew nuts

AED 70

فوقة الدجاج



مزينة بالبصل والكاجو

Thereed

Thereed is a Bedouin stew originally from the Arabian Gulf. In the UAE, thereed is cooked with potatoes, pumpkin, marrow and tomatoes, seasoned with saffron, cardamom, cinnamon and ginger.

Thereed is traditionally served with rigag flat bread.

Lamb Thereed

AED 80

ثريد لحم الخروف



Chicken Thereed

AED 70

ثريد الدجاج

Aishu Laham

A generous portion of rice and lamb, flavoured with ginger, garlic, dried lime and saffron, served with a mint yoghurt sauce

AED 80

عيش ولحم



طبق لحم خروف تقليدي مع الأرز البسمتي المتبل بكمية وافرة من الزنجبيل، الليمون المجفف، الثوم والزعفران

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعاه.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

الأطباق الخاصة بالرمال السبعة Seven Sands Signatures



جشيد الرمال السبعة / مع الروبيان
Seven Sands Jisheed / with prawns



لفائف السمك بالصلصة
Fish / Balalit Rolls



قطيرة الخضراوات الإماراتية
Emirati Vegetable Pie



مشاوي الحجاج الصغير
Baby Chicken Mashwai

Harees

Abu Dhabi homemade wheat and fresh veal, blended to perfection and served with ghee or olive oil on the side

AED 45

هريس

هريس القمح الأبيض من أبوظبي مع لحم العجل الطازج المضروب، يُقدّم مع الذوابة (السمن أو زيت الزيتون)

Seven Sands Jisheed / with Prawns

Local shark cooked with turmeric, bezar and preserved lime, served on white rice with Al Ain lime and ghee

AED 55 / 70



جشيد الرمال السبعة / مع الروبيان

قرش صغير محلي مفروم ومطهو مع الكركم، البزار، الليمون المحفوظ بطريقة خاصة، ويقدم على أرز أبيض مع الليمون والسمن المنزلي

Catch of the Day

Your choice of grilled or pan seared fish served with white rice, fresh tomatoes, lime, green chili and a tomato dip

AED 80

صيد اليوم

أسماك طازجة من صيد اليوم مطهوه بالطريقة التي تختارها (مشوية أو مقالية)، تقدّم مع أرز أبيض وصلصة من الطماطم الطازجة، الليمون والفلفل الأخضر الحار

Fish Balaleet Rolls

Bezar spiced marinated fish fillets fried with vermicelli dough, served with garlic, ginger pomegranate syrup, special olive oil and onion tomato salsa

AED 70



لفائف السمك بالبلاليط

فيليه السمك المقلي المتبل بهزار، مع عجين الشعيرية، ويقدم مع الثوم وشراب الزنجبيل والبرمان وصلصة زيت الزيتون والبصل والطماطم الخاصة

Sea Bass Fillet

Pan seared sea bass served on a bed of homemade sundried tomatoes, seedless olives, tossed homeidh leaves and pan jus

AED 95

سمك الشعري

سمك شعري ملوّح بالمقللة (سوتيه) مقدّم على طبقة من الطماطم المجففة، الزيتون وأوراق الحميض

Emirati Vegetable Pie

Creamy bezar flavored baked local vegetables topped with thin layer of mashed potatoes

AED 40

فطيرة الخضراوات الإماراتية

خضراوات محلية ناعمة بنكهة البزار، مغطاة بطبقة رقيقة من البطاطس المهروسة

Baby Chicken Mashwai

Our traditional saffron baby chicken stuffed with vegetables, Hachwa and pan juice

AED 80



مشاوي الدجاج الصغير

دجاجنا التقليدي الصغير المتبل بالزعفران ومحشو بالخضراوات والحشوة وصلصة المقللة

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعام.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

Chargrill

مشاوي على الفحم

Lamb Kofta

Our special minced lamb kebab mixed with onions, served with white and saffron rice, grilled vegetables and a cucumber dry mint yoghurt sauce

AED 70

كفتة لحم الخروف

كفتة لحم الخروف الخاصة المفرومة مع البصل والمقدمة مع الأرز الأبيض والزعفران، إلى جانب تشكيلة من الخضروات المشوية، ويُقدّم مع الروب بالنعناع

Kebab Bil Laban

Lamb cubes marinated with yoghurt and black pepper, served with dill rice, grilled vegetables and a cucumber dry mint yoghurt sauce

AED 90

كباب باللبن

مكعبات لحم الخروف المتبلّة بالروب، الفلفل الأسود، إلى جانب الأرز بالشبث، الخضروات المشوية ويُقدّم مع الروب بالنعناع

Chicken Kebab with Saffron

Marinated spring chicken thigh with lemon juice, served with dill saffron rice, grilled vegetables and a cucumber dry mint yoghurt sauce

AED 70

كباب دجاج

صغار الدجاج المقطّع والمنقوع بعصير الليمون، إلى جانب الأرز بالزعفران، الشبث، الخضروات المشوية ويُقدّم مع الروب بالنعناع

Chicken Kofta

Our special minced chicken kebab mixed with onions, served with white and saffron rice, grilled vegetables and a cucumber dry mint yoghurt sauce

AED 70

كفتة الدجاج

دجاج مفروم مع الكزبرة والنعناع، إلى جانب الأرز الأبيض بالزعفران، تشكيلة من الخضروات المشوية ويُقدّم مع الروب بالنعناع

Grilled Beef Tenderloin (240 Grams)

Marinated with bezar and olive oil, served with pumpkin crisps, mashed potatoes and locally sourced vegetables

AED 105

فيليه لحم البقر المشوية (240 جرام)

لحم بقر مشوي مع زيت الزيتون، ويقدم مع بذور اليقطين الهش، البطاطا المهروسة والخضار المشوية

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعاه.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

Whole Ouzi

The traditional Emirati feast prepared with a whole baby lamb

We welcome your order 24 hours in advance.

Ouzi Rigag

Traditionally prepared baby lamb stuffed with Arabic hachwa, potatoes, boiled eggs and green peppers, covered with rigag bread

Ouzi Fouga

A colourful dish of baby lamb cooked in aromatic rice

Bedawyah Saloona

A traditional Bedouin dish of a whole baby lamb cooked with root vegetables in a bezar spiced broth served on a bed of white rice

Aishu Laham

This Emirati biryani is light and tangy, flavoured with distinctive light spices and plenty of ginger, garlic and saffron

Mansaf

A traditional Jordanian dish made of lamb, cooked in a sauce of fermented dried yoghurt and served with turmeric rice, garnished with pine seeds and almonds

الغوزي الكامل

المأدبة الإماراتية التقليدية المحضرة من لحم الضأن أو التيس

نرحب بطلباتكم قبل 24 ساعة.

غوزي الرقاق

خروف أو تيس كامل، خروف صغير مشوي على الطريقة الإماراتية التقليدية مع تشكيلة من الحشوة العربية، زبيب سلطانية، المكسرات والتوابل، ليشكل وجبة متكاملة

غوزي فوقة

التحضير المثالي في المطبخ الإماراتي مع البزار المنزلي، لإضفاء لمسة مميزة للحم المطهو مع الرز والأعشاب العطرية

صالونة بدوية

مرقة بدوية تطهى فيها الخضروات المتبلّة مع لحم الخروف أو التيس والتوابل المحلية وتقدّم مع الأرز الأبيض

عيش ولحم

وجبة تقليدية من لحم الخروف أو التيس الكامل المتبل بالزنجبيل، الليمون المجفف، الثوم والزعفران

منسف

طبق تقليدي من الأردن محضر من لحم الضأن، الجميد والأرز بالكرهم، ومزين بالصنوبر واللوز

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعاه.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

Side Orders

الأطباق الجانبية

White Rice

AED 25

أرز أبيض



Emirati Vegetable Pie

AED 25

فطيرة الخضراوات الإماراتية



French Fries

AED 25

بطاطا مقلية



Mashed Potatoes

AED 25

بطاطا مهروسة



Biryani Rice

AED 25

أرز برياني

Assorted Sautéed Vegetables

AED 25

تشكيلة خضار سوتيه



يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعام.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

Manakish

Baked in a stone oven, our homemade dough is served with a choice of:

Minced Meat

AED 30

Flavoured with bezar, onions, tomatoes, and fresh mint leaves, served with pomegranate syrup

Akawi Cheese

AED 30

White cheese served with olives, cucumbers, tomatoes, fresh mint leaves and black sesame seeds

Zataar

AED 25

Served with fresh mint leaves, tomatoes, mixed olives and cucumbers

Fakharah

AED 40

Arabian ragout baked in a clay pot with eggs and a choice of cheese or tomatoes and onions, served with fresh Arabic bread

المناقيش

مخبوزات من الفرن الحجري حسب اختيارك:

اللحم المفروم

المتبل بالبزار مع البصل، الطماطم وأوراق النعناع الطازجة ويقدم مع دبس الرمان

جبنة عكاوي

مع الزيتون، الخيار، الطماطم، النعناع الطازج وحبّة البركة

زعتار

مع النعناع الطازج، الطماطم، الخيار وزيتون مشكل

الفخارة

ثلاث بيضات مخفوقة ومطهوه في وعاء فخاري داخل فرن حجري، مع طماطم، بصل وجبنة، وتقدم مع خبز عربي طازج

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعام.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

الحلويات Desserts



تيراميسو العصيدة
Aseeda Tiramisu



كنافتنا
Kunafitna



بناكوتا عصيدة القرفة
Aseeda Cinnamon Panna Cotta

Aseeda Tiramisu

Delicious cake infused with dates, layered with mascarpone cheese, topped with dry sweet pear, pistachio and rose petals served with Khazel Al banat

AED 30



تيراميسو العصيدة

كيفة لذيذة مليئة بالتمر مع طبقات من جبن الماسكاربوني، مغطاة بالكمثرى الحلوة المجففة والفسق وأوراق الورد وتقدم مع غزل البنات

Kunafitna

A Levantine cream pastry soaked in infused rose water syrup with cardamom crème brulee and tropical fruits

AED 35

كنافتنا

كنافة مع ماء الزهر، الهيل، كريم بروليه والفواكه الاستوائية

Aseeda Cinnamon Panna Cotta

A blend of milk, cream, cinnamon flavored, with blossomed rose water topped with creamy aseeda, served with pomegranate sorbet

AED 30



بناكوتا عصيدة القرفة

حليب بالكريمة والقرفة مع نكهة ماء الورد، ومغطاة بالعصيدة الناعمة، وتقدم مع شربات الرمان

Arabic Mohalabia

With dates and honey ice cream, topped with pistachio crumbles

AED 30



مهلبية عربية

حليب النوق، كريما، تمر، آيس كريم، والفسق الحلي المجروش

Hot Emirati Sweets

Aseeda Bobar

Warm sweet pumpkin puree, flavoured with cardamom and saffron

AED 25

Khabeesa

Crumbled roasted flour with sugar, ghee, ground cardamom, rose water and saffron, garnished with cashew nuts and sultanas

AED 30



Seven Sands Date Pudding

Aromatic date cake soaked in a rich toffee sauce

AED 30



Um Ali / with Saffron

A puff pastry pudding topped with raisins and almonds

AED 25 / 30



حلويات إماراتية ساخنة

عصيدة بوبر

اليقطين الحلو المهروس بنكهة الهيل والزعفران

خبيسة

سميد، سمن، ماء الزهر، الهيل، الزعفران، ودبس التمر

حلو الرمال السبعة

قطع كيك التمر بالتوفي، مع الحبس والمكسرات

أم علي/ بالزعفران

رقائق العجين، حليب طازج، كريما، ماء الزهر، مكسرات، وزبيب

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعاه.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS

الأطعمة الشعبية Grab and Go



Legemat

Popular Emirati sweets fried to order and drizzled with our date syrup, white sesame seeds and pistachios

AED 20



لقيمات

حلوى إماراتية تقلى عند الطلب، وتغمس في دبس التمر والسمنم والفستق

Khameer

Spiced bread with fennel and sesame seeds, served with date syrup and honey

AED 20

خمير

خبز خاص بنكهة الشمر والسمنم، يقدهم مع دبس التمر أو العسل

Choubab

Soft crepes flavoured with saffron and cardamom, served with date syrup and honey

AED 20

شباب

فطير بالزعفران والهيل مع دبس التمر أو العسل

Shawarma Dajaj Sandwich / Plate

Marinated fresh boneless chicken in Arabic spices, wrapped in soft tannour bread and served with a creamy garlic sauce, mixed pickles and French fries

AED 20 / 35

شاورما دجاج سندويش / طبق

قطع دجاج طازجة دون عظم بالتوابل العربية وملغوفة بخبز الرقاق، تقدهم مع صلصة الثوم والبطاطا المقلية

Falafel Sandwich / Plate

Crispy chickpea patties served with mixed pickles, local lettuce and tahini sauce

AED 15 / 30

فلافل سندويش / طبق

كربات مقرمشة مصنوعة من الحمص تقدهم مع تشكيلة من المخلل، الأوراق الخضراء المحلية، وصلصة الطحينة

يرجى إخبارنا إن كان لديك أي متطلبات خاصة أو حساسية تجاه أي من أنواع الطعام.
Please let your server know of any specific dietary requirements or allergies.



VEGETARIAN



SHELLFISH



NUTS



الرمال السبعة
SEVEN SANDS

#sevensands



www.sevensandsrestaurant.com